Toi & Moi,
bonjour l’amour !




© JupiterImages Corporation

TOI & MOI, BONJOUR L’AMOUR !

L’amour, le grand frisson !
Chaque fois que je t’aperçois, mon coeur se met à battre plus fort, mes mains deviennent moites et des papillons tourbillonnent dans mon ventre. Je pense tout le temps à toi et la nuit je rêve de nous et c’est tout mon corps qui s’emballe. Je suis attiré(e) par toi et je crois être amoureux(se)…

Minute papillon !
Ton corps t’appartient et toi seul(e) peux te sentir prêt(e) pour « passer à l’acte ». Il n’y a pas de temps imposé ou de règles définies pour faire l’amour ! Tu es la seule personne capable de décider du « bon » moment. Le tout est de te respecter, ainsi que ton/ta partenaire, et d’être à l’écoute de ton corps. Bref, faites l’amour lorsque vous serez prêts… tous les deux !

Prendre son pied c’est bien, sans risque c’est encore mieux !
Une fois prêt, on aurait tendance à oublier un détail de grande importance… se protéger contre une grossesse et aussi contre les Maladies Sexuellement Transmissibles (MST). Les moyens de contraception sont très nombreux et te permettent de partir l’esprit tranquille vers le 7e ciel !

TU « SEXES » CE SOIR ? OUI, MAIS AVEC CONTRACEPTION(1) !

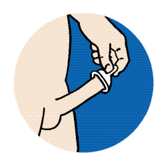
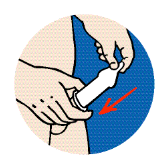
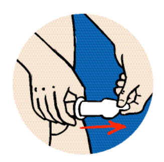
Que tu sois hétéro, homo ou bi, que tu aies 15, 25 ou 35 ans, le principe est le même pour tous : « safe sex ». En d'autres mots, fais l'amour sans risque !

L'incontournable « capote » !

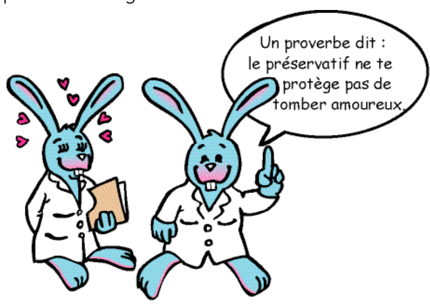
Moyen de contraception très connu, le préservatif a un grand avantage : il est à la fois un bon moyen de contraception (permet d'éviter une grossesse) ET il protège des maladies sexuellement transmissibles !

La capote pour mec

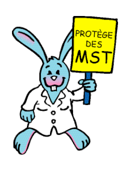
Fun, le préservatif (synthétique ou en latex) existe sous de multiples formes, couleurs et goûts différents. Disponible un peu partout, il n'est pas cher, voire même gratuit. Dans ton sac ou ton portefeuille, le préservatif se transporte facilement et peut se conserver 5 ans. (Sois toutefois vigilant(e) de ne pas endommager l'emballage, cela pourrait abîmer le préservatif). Très sûr, il répond aux normes de qualité européennes.

Le préservatif se place sur le pénis en érection(2) avant la pénétration vaginale ou anale. Rapidement après l'éjaculation(3), enlève-le correctement en prenant garde de ne laisser s'échapper aucune goutte !



(1) Ensemble de méthodes (préservatif, pilule, patch,...) visant à éviter une grossesse en empêchant la fécondation de l'ovule par les spermatozoïdes.
(2) Avoir une érection est synonyme de « bander » en langage familier.
(3) Expulsion du sperme chez l'homme.



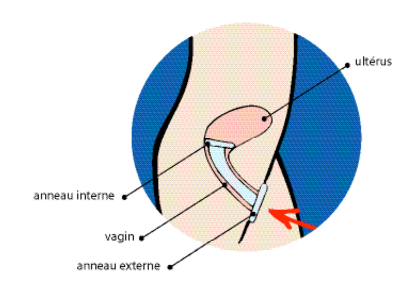
Conseils :

- *Avant ta « première fois », il vaut mieux se familiariser avec son usage : s'en procurer un, bien lire le mode d'emploi, le déballer et le manipuler. Et lorsqu'on est plus à l'aise, le placement et l'usage du préservatif peut faire partie du jeu amoureux.*
- *Le préservatif se jette après une utilisation.*
- *Il est inutile et dangereux d'en mettre deux.*
- *Vérifie toujours la date de péremption.*
- *Il n'y a aucune honte à acheter des capotes ! Au contraire, tu prouves ton côté responsable !*

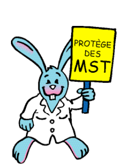
La capote pour fille

Le préservatif féminin s'insère dans le vagin et se présente comme une gaine en latex comportant un anneau à chaque extrémité. Même s'il est peu diffusé en Belgique (son prix est plus élevé que le préservatif masculin), il a l'avantage de pouvoir être placé jusqu'à plusieurs heures avant la relation sexuelle.





Il se place dans le vagin. L'anneau interne s'adapte autour du col de l'utérus et l'autre recouvre les organes génitaux externes.

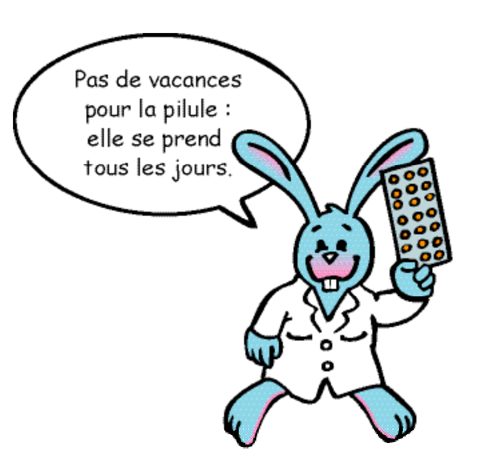


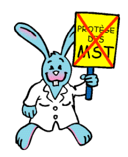
Conseils :

- *Lors de la pénétration, assure-toi que le pénis soit bien mis dans le préservatif et non pas à côté.*
- *Le préservatif féminin peut se placer bien avant l'acte sexuel et ne doit pas être retiré de suite après l'éjaculation.*

La pilule contraceptive

La pilule est un médicament pour les filles qui se délivre en pharmacie sur ordonnance. Elle libère des hormones qui empêchent, notamment, l'ovulation. Une boîte de pilules contient, en général, trois plaquettes (une par mois). Tu prends la pilule pendant 3 semaines pour laisser ensuite une semaine de battement, le temps que tes règles apparaissent. Si tu la prends de façon régulière, c'est l'un des moyens de contraception les plus efficaces, mais elle ne te protège pas des MST.



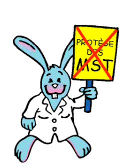


Conseils :

- *Si tu oublies ta pilule, le traitement n'est plus aussi efficace. Mais pas de panique ! Car si tu t'en rends compte dans les 12 heures, prends-la immédiatement et prends la suivante au moment habituel. Au-delà de 12 heures, fais de même mais sache que l'effet n'est plus garanti.*
- *En cas de vomissements ou de diarrhée, il y a un risque que la pilule n'ait pas été absorbée par l'organisme... c'est donc comme si tu ne l'avais pas prise. Suis les mêmes conseils que ci-dessus.*
- *Pour choisir la pilule, rends visite à ton gynéco, c'est le meilleur conseiller en la matière !*
- *Même si tu prends la pilule depuis longtemps, ce n'est pas ça qui te causera des difficultés pour avoir des enfants le jour où tu décideras de l'arrêter ! En effet, la pillule n'a pas d'impact sur la fertilité.*

La « pilule » en injection

Il s'agit d'une piqûre d'hormones que ton médecin injecte dans le bras ou la fesse chez la fille. Ces hormones empêchent l'ovulation. Une piqûre équivaut à 3 mois d'efficacité !



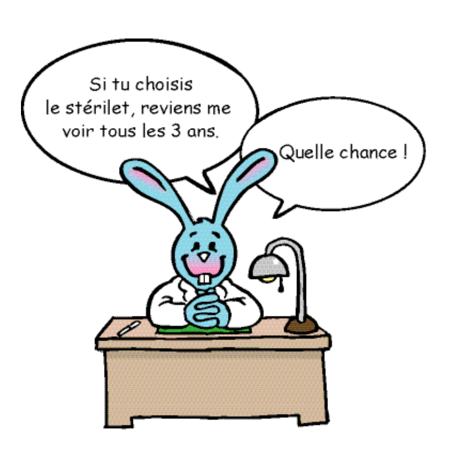
Conseil :

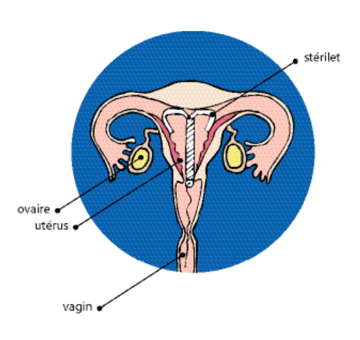
- *Tu ne dois pas y penser tout le temps (seulement une fois en 3 mois). Toutefois, prends la précaution de noter les dates.*



Le stérilet

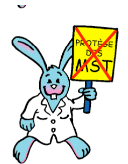
Très bon moyen de contraception qui a le grand avantage d'une action de longue durée (3 à 5 ans).





Le stérilet se présente en forme de T. Il s'agit d'une petite tige en plastique souple, entourée d'un mini fil de cuivre. Il existe aussi le stérilet hormonal dont les hormones empêchent la fécondation de l'ovule.

Pour placer le stérilet dans l'utérus, c'est ton gynéco ou ton médecin qui s'en charge !



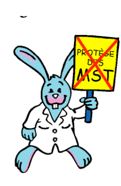
Conseils :

- *Tu ne dois pas penser tout le temps à ta contraception... une fois placé, il est efficace pour au moins 3 ans !*
- *Le stérilet est déconseillé aux jeunes filles et plutôt conseillé si tu as déjà eu un enfant.*

L'implant

Il s'agit d'un petit bâtonnet que l'on introduit (sans douleur) dans la partie supérieure du bras chez la fille. L'implant libère des hormones qui bloquent l'ovulation, ce qui permet d'éviter une grossesse. Son efficacité dure 3 ans.

L'implant est placé par ton médecin et est efficace dès les 24 heures qui suivent la pose.

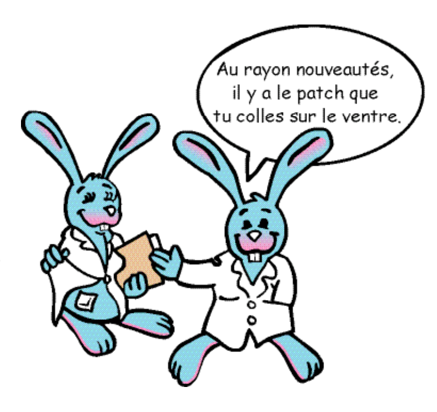


Conseil :

- *L'implant est super pratique pour les filles qui ont tendance à oublier la contraception ! Mais attention, il ne faut pas oublier de le changer après 3 ans.*

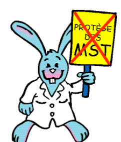


Le patch



Le patch se colle directement sur la peau de la fille, comme un pansement. Il diffuse, à l'intérieur du corps, des hormones qui, notamment, bloquent l'ovulation.

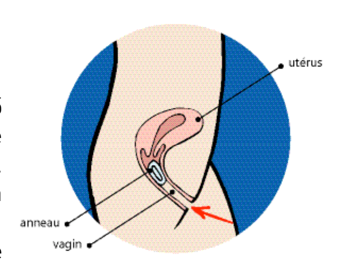
Tu mets un patch par semaine, durant 3 semaines. Pendant la 4e semaine, tu n'en portes pas et c'est à ce moment-là que les règles apparaissent. C'est un peu le même principe que la pilule. Le patch se procure également sur ordonnance.



Conseils :

- *Prends garde à ce que ton patch ne se décolle pas. Si c'est le cas, il faut que tu le recolles le plus vite possible.*
- *Tu peux nager, prendre une douche ou aller au sauna... même avec ton patch!*

L'anneau vaginal



L'anneau vaginal est transparent, souple et mesure 5 centimètres de diamètre. Pendant 3 semaines, il libère une hormone qui, notamment, empêche l'ovulation. Ensuite, tu l'enlèves durant une semaine... comme la pilule.



Tu le places toi-même dans ton vagin un peu comme un tampon.



Conseils :

- *Si l'anneau ressort, il suffit de le replacer en prenant la précaution de le laver avant avec de l'eau froide ou tiède (jamais chaude).*
- *L'avantage de l'anneau est que tu ne dois plus penser à la contraception pendant 3 semaines ! Prends quand même la précaution de noter dans ton agenda quand tu l'as placé.*

LES MÉTHODES QUI NE MARCHENT PAS !

- La méthode du retrait ou le coït interrompu consiste à ce que le garçon retire son pénis du vagin juste avant d'éjaculer. Non seulement cela peut être très frustrant pour le garçon mais, en plus, ce n'est vraiment pas évident... une seule goutte de sperme suffit pour tomber enceinte ou contracter une maladie !
- La méthode Ogino ou la courbe de température consiste à calculer la période de fécondité et à faire abstinence pendant cette période. C'est en fait totalement aléatoire, donc pas du tout sûr !

EN CAS D'URGENCE UNIQUEMENT !

Si la capote s'est déchirée ou s'enlève pendant le rapport sexuel. Si tu as oublié ta pilule ou de changer ton anneau ou ton patch. Ou encore, si tu as oublié de te protéger, il te reste une solution pour éviter la grossesse : la pilule du lendemain.
Tu disposes d'un délai de 72 heures après le rapport non protégé pour prendre cette pilule. Tu peux l'obtenir gratuitement dans un centre de planning familial. Et si tu as une ordonnance, ta carte SIS et moins de 21 ans, le pharmacien te la délivre gratuitement.
Cette pilule est un moyen assez sûr pour éviter une grossesse mais beaucoup moins que les moyens de contraception. Elle doit donc rester, pour toi, un moyen de recours exceptionnel.

Par contre, elle ne te protège aucunement des MST... alors un conseil si ça t'arrive, fais le dépistage!



EN CAS DE DOUTE… UN SEUL MOT : DÉPISTAGE !

Si tu as eu un rapport non ou mal protégé, ne prends pas de risque et fais le test de dépistage ! Le dépistage pour les maladies sexuellement transmissibles consiste en une simple prise de sang (et éventuellement un frottis vaginal ou urétral) que tu peux faire soit chez un médecin soit dans un centre de planning familial. Pour le test de dépistage du SIDA, une première analyse est réalisée tout de suite, mais il faudra trois mois pour être certain qu'il n'y a pas eu contamination lors d'une relation sexuelle non ou mal protégée.
Le dépistage est entièrement remboursé par la mutualité, il est donc gratuit ! Tu paies uniquement la visite chez ton médecin.



TON GYNÉCO, PRÉVENTIVEMENT UNE FOIS PAR AN

Pour les filles « sexuellement actives », une petite visite annuelle chez un gynéco s'impose ! Un frottis tout à fait indolore et ses quelques conseils te seront toujours bien utiles. Et puis, si tu as la moindre question ou incompréhension, il est là aussi pour t'écouter et répondre à tes interrogations.

Bon à savoir…
Pour effectuer un frottis, ton médecin se sert d'un spéculum (appareil à insérer dans le vagin) pour voir les parois et le col de ton utérus.
Une fois le spéculum posé, le médecin va frotter légèrement le col et les parois du vagin avec une spatule pour recueillir les cellules mortes qui se détachent de la muqueuse et se mêlent aux pertes physiologiques. Ces cellules seront ensuite envoyées au laboratoire pour l'analyse.



RÉSUMONS... EN 10 MESSAGES*

1. Fais ton choix de contraception et parles-en à ton médecin.
2. Choisis une méthode avec laquelle tu te sens à l'aise.
3. Si tu as un nouveau partenaire ou si tu changes régulièrement de partenaires, utilise un préservatif. Les autres moyens de contraception ne protègent pas des MST. Tu peux laisser tomber la capote à partir du moment où tu as une relation stable avec un partenaire fidèle et après avoir fait tous les deux le test de dépistage.
4. Dès que tu sens quelque chose d'anormal au niveau de ton état de santé, parles-en à ton médecin ou au planning familial.
5. Si un médecin te prescrit des médicaments et que tu prends la pilule, avertis-le !
6. Le tabac et la pilule ne font vraiment pas bon ménage. Cette combinaison augmente le risque de maladies cardio-vasculaires, surtout après 30 ans.
7. Si tu as moins de 21 ans, tu bénéficies d'une réduction au niveau du prix de la pilule.
8. Si ton préservatif se déchire, demande directement la pilule du lendemain à ton pharmacien ou ton médecin et fais un test de dépistage.
9. Si tu as complètement oublié une pilule, même ligne à suivre : la pilule du lendemain !
10. Pour une pilule du lendemain, tu n'as pas besoin de prescription (mais sache que sans prescription, elle ne t'est pas remboursée).

* source : Dr Lieve Peremans



LES MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (MST)… UN APERCU

Les maladies sexuellement transmissibles sont des maladies qui se transmettent au cours d'un rapport sexuel non protégé… qu'il y ait pénétration ou non. Même si la plupart des MST se guérissent assez facilement, il faut toutefois être attentif et les soigner à temps ! Par contre, certaines d'entre elles, comme le SIDA, restent actuellement incurables.
Avant d'explorer les différentes MST, voyons un peu comment elles se transmettent.

Pour rappel, le préservatif est le seul moyen de contraception qui protège à la fois des MST et d'une éventuelle grossesse. Penses-y ! Il te permet d'éviter bon nombre de soucis !

Les modes de transmission

Quasi aucun risque de contamination :

- Lors de préliminaires, baisers, caresses, masturbation.
- Les gestes de la vie quotidienne (se serrer la main, boire dans le même verre, etc.) et les piqûres de moustiques.

Risque faible de contamination :

- Cunnilingus et fellation sauf si toi ou ton/ta partenaire présentez des lésions au niveau des muqueuses (coupure dans la bouche, irritation au niveau de l'anus, ulcère sur le gland).
- Partage d'accessoires sexuels nettoyés.

Risque élevé de contamination :

- Pénétration vaginale sans préservatif.
- Pénétration anale sans préservatif.



Les MST

Les maladies sexuellement transmissibles sont plus ou moins graves et se transmettent toutes par voie sexuelle, voie sanguine ou de la mère à son foetus. Si la majorité des MST se traitent efficacement, il n'en est pas de même pour le SIDA, qui peut être mortel, ni pour l'herpès génital, généralement, récidivant et l'hépatite B, pour laquelle il existe un vaccin.

La blennorragie (ou gonorrhée)

Elle est aussi appelée « chaude pisse ». Il s'agit d'une infection bactérienne qui peut se transmettre lors d'un contact sexuel (avec ou sans pénétration). Elle se traduit par une infection de l'urètre et du vagin (parfois avec apparition de pus) et s'accompagne de sensations de brûlure lorsque tu urines. On traite la blennorragie par antibiotiques.

La chlamydia

Elle est la MST la plus fréquente. On la contracte lors d'un rapport sexuel non protégé (sans préservatif). Chez la plupart des gens, l'infection à Chlamydia peut passer inaperçue. Mais certains ressentent des douleurs lors des rapports ou en urinant. Chez les garçons, la maladie peut également se manifester par un liquide blanchâtre sur le pénis. Chez les filles, elle se manifeste par des pertes blanches abondantes, des règles plus douloureuses et des saignements en dehors des règles.
La Chlamydia se soigne par antibiotiques et si elle n'est pas soignée à temps, peut conduire à une stérilité chez la femme.

L'hépatite B

Elle est une grave MST. Elle se transmet lors de rapports non protégés, par le sang mais aussi la salive. Et bien souvent elle passe inaperçue.
Il n'y a pas vraiment de médicaments qui soignent cette maladie mais il existe un vaccin qui t'en protège préventivement.

L'herpès génital

Très contagieux, un simple contact avec un bouton (pouvant se trouver dans des endroits non protégés par le préservatif) suffit pour être infecté. L'herpès génital se manifeste par des sensations de brûlures sur tes organes génitaux, suivies par l'éclosion de boutons/cloques. Il n'existe malheureusement pas de traitement spécifique contre l'herpès génital. Il te faudra appliquer une crème mais tu restes contagieux(se) malgré la disparition des boutons.

Le SIDA

Le SIDA est le stade visible de la maladie qui peut se déclarer souvent après quelques années de contamination par le virus V.I.H. (virus de l'immunodéficience humaine). Pendant cette période (qui varie entre 5 et 10 ans), le virus « dort » dans ton corps… tu n'es alors pas malade mais séropositif(ve), ce qui veut dire que tu es contagieux(se) et que tu peux transmettre ce virus à ton/ta/tes partenaire(s). Le SIDA se transmet lors de relations sexuelles non protégées, par le sang ou le pus.
Les traitements contre cette maladie ont beaucoup évolué et ont pour effet de retarder l'apparition du SIDA. Malheureusement, si ces traitements prolongent la vie, ils ne peuvent actuellement guérir. Le SIDA reste mortel.

La syphilis

Elle est une MST qui se transmet par contact sexuel (même sans pénétration), rarement par voie intraveineuse (seringue) ou de la mère à son foetus. Elle provoque en premier lieu des petits ulcères qui ne sont pas toujours situés sur les organes génitaux. La syphilis se traite par antibiotiques et si elle n'est pas traitée, elle peut devenir dangereuse.



Un petit mot sur le « papillome virus humain » ou HPV

Ce virus est à l'origine du cancer du col de l'utérus. Certaines types de ce virus provoquent des verrues génitales. Les verrues génitales sont très contagieuses et s'attrapent lors de rapports sexuels non protégés. Ces verrues ressemblent à des tâches rouges ou des petits boutons et peuvent provoquer des démangeaisons parfois douloureuses même. Elles peuvent se situer sur et autour des organes génitaux. On peut guérir des verrues génitales, leur traitement est médical ou chirurgical.

D'autres types de ce virus peuvent entraîner une lésion bénigne située sur le col utérin. Certaines de ces lésions peuvent progresser vers un cancer du col de l'utérus. La seule manière de dépister ce type de lésions est le frottis de dépistage effectué par ton médecin ou ton gynéco. Il est recommandé d'effectuer le frottis de dépistage du cancer du col de l'utérus dans l'année qui suit les premiers rapports sexuels ou, en tout cas, à partir de 25 ans.
Il existe aussi un vaccin (Gardasil® ou Cervarix®) conseillé aux jeunes filles n'ayant pas encore eu de relations sexuelles. Ce vaccin peut t'être remboursé en partie, contacte ta mutuelle !



OSE T'AFFIRMER, OSE EN PARLER !

Une sexualité épanouie demande un peu de temps. Les premières fois peuvent parfois paraître surprenantes ou décevantes. La sexualité s'apprend mais passe d'abord par une connaissance de ton propre corps, de toi et des autres. Ces notions évoluent plus ou moins lentement... selon le rythme de chacun. Prends ton temps et ose en parler.

Que tu sois hétéro, homo ou bi, respecte tes choix. Accepter son identité sexuelle peut ne pas être facile au départ : il y a le regard des autres, de la famille, des amis... L'important est de te respecter et d'écouter ton corps et ton esprit... sans jamais oublier de te protéger bien sûr ! Tout ce que tu décides de faire t'appartient. Essaie de ne pas te laisser influencer.



ADRESSES UTILES



Les centres de planning familial

Il existe 4 fédérations de centres de planning familial représentant 96 centres à Bruxelles et en Wallonie.

Fédération Laïque des Centres de Planning familial
www.planningfamilial.net

Fédération des Centres de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes
www.femmesprevoyantes.be/cpf

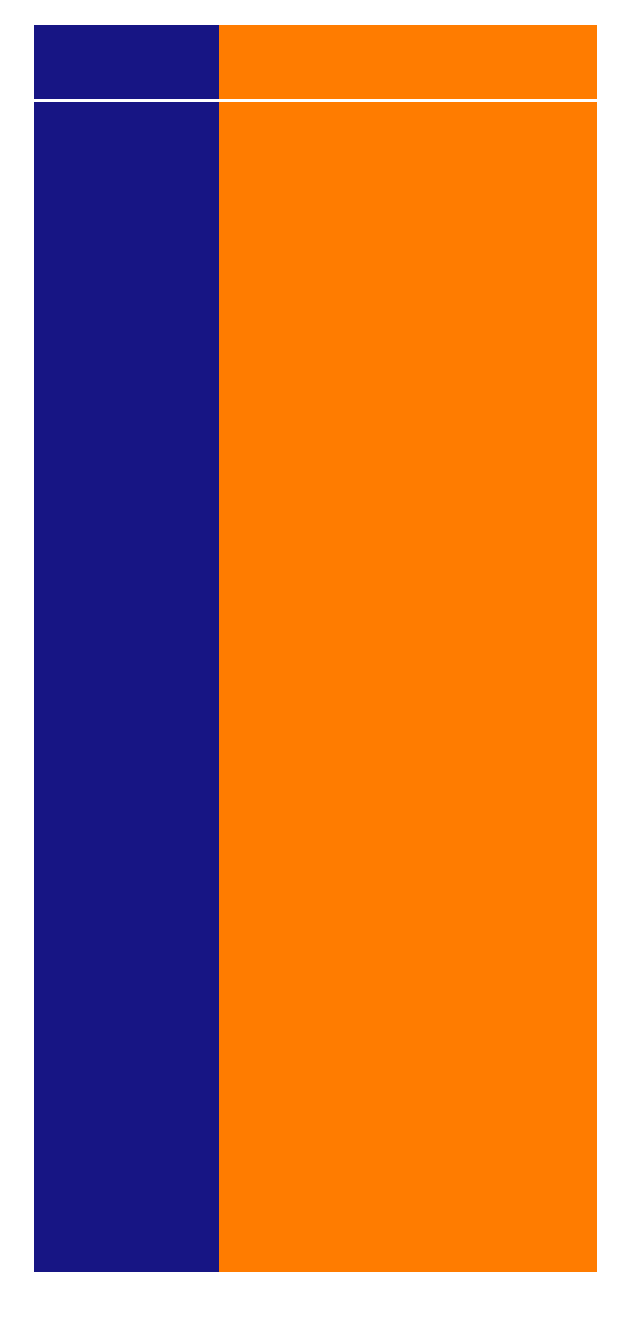
Fédération des Centres de Planning et Consultations
www.fcpc.be

Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial
www.sexeducamour.info

Ensemble, les fédérations ont imaginé
un site Web commun :
www.loveattitude.be

Fédération des Associations Gayes et Lesbiennes
Rue Marche au Charbon 42 1000 Bruxelles,
Tél. 0477 / 53 19 58
www.fagl.be - fagl@fagl.be

Sites Web
www.preventionsida.org
www.planningfamilial.net
www.sexeducamour.info
www.laura.be
www.sensoa.be
www.masexualite.ca
www.exaequo.be



Cette brochure est une publication du

Service Promotion Santé des
Mutualités Libres

rue Saint-Hubert, 19
1150 Bruxelles
Tél.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail: promotionsante@mloz.be
Site Web: www.mloz.be
N° d'entreprise : 411.766.483

Photos • JupiterImages Corporation
Illustrations • wellcomm./Etienne Lens





l'union nationale des mutualités libres regroupe













